

日	主食	温食	副食	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー
14 (水)	ごはん	豚汁	・そばろ丼	ぎゅうにゅう・みそ たまご・とうふ とりにく・ぶたにく	ごはん・こんにやく さとう・あぶら じゃがいも	えだまめ・たまねぎ ごぼう・ながねぎ にんにく・だいこん しょうが・にんじん	772
15 (木)	コッペパン	コーンスープ	・チキン甘酢炒め ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン・とりにく なまクリーム	コッペパン じゃがいも・バター チョコクリーム	はくさい・にんじん コーン・たけのこ たまねぎ	808
16 (金)	ごはん	ポークカレー カレー	・黄桃缶	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ごはん じゃがいも バター	たまねぎ・にんにく にんじん・おうとう トマト	832
19 (月)	黒糖パン	ポテトとウインナーの ジャーマン風	・帆立風味フライ(2個)	ぎゅうにゅう ウインナー ほたてふうみフライ	ことうパン・あぶら じゃがいも バター	ブロッコリー・コーン にんにく・パセリ アスパラ・にんじん たまねぎ・しめじ	800
20 (火)	ごはん	筑前煮	・いかカツ	ぎゅうにゅう・こんぶ とりにく・なると さつまあげボール いかカツ	ごはん・ごまあぶら こんにやく・あぶら さとう	にんじん ごぼう たけのこ	797
21 (水)	バーガーパン	ベーコンとうずら卵の スープ	・野菜コロッケ ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう うずらのたまご ベーコン・ヨーグルト	バーガーパン あぶら やさしいコロッケ	にんじん たまねぎ・キャベツ ほうれんそう	787
22 (木)	ごはん	ごぼうの五目炒め 魚	・さば味噌煮	ぎゅうにゅう・ひじき さばみそに さつまあげ・ぶたにく	ごはん・ごま しらたき・ごまあぶら さとう・あぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	780
23 (金)	ごはん	マーボー豆腐	・春巻き	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん・あぶら でんぶん さとう・はるまき	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	822
26 (月)	ごはん	いももち汁 もち	・五目野菜春雨炒め	ぎゅうにゅう・みそ なると・とうふ とりにく・ぶたにく	ごはん・さとう いももち・あぶら はるさめ	だいこん・にんじん しょうが たけのこ・ピーマン ながねぎ・しいたけ	763
27 (火)	糖蜜パン	豚肉と野菜のハヤシ煮	・オムレツ	ぎゅうにゅう・オムレツ ぶたにく なまクリーム	とうみつパン・バター さとう あぶら	たまねぎ・えだまめ ブロッコリー・トマト にんじん・にんにく マッシュルーム	804
28 (水)	コッペパン	きのこほうれん草の シチュー	・鮭と玉ねぎのメンチカツ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう・ハム さけとたまねぎのメンチカツ なまクリーム	コッペパン じゃがいも・あぶら バター・いちごジャム	しめじ・ほうれんそう にんじん グリーンピース たまねぎ・コーン	795
29 (木)	ごはん	中華丼	・たこ焼き(2個)	ぶたにく・ぎゅうにゅう いか・たこやき うずらのたまご	ごはん でんぶん・あぶら ごまあぶら	たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが はくさい	820
30 (金)	わかめごはん	お雑煮 雑煮	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう・とりにく チーズはんぺんフライ かまぼこ	わかめごはん あぶら もち	だいこん・ごぼう にんじん みつば	775

パンにはさんで
食べよう!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1人当たりの平均摂取栄養価	797kcal	30.8g	26.8g	3.0g

今月の当日パン
15日
東明・港北・桜蘭・本室蘭

牛乳は毎日つきます。 お子様楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましょう。
「はし」は、毎日持ってきてください。(はしは毎日洗いましょう。)
都合により献立の一部を変更する場合があります。
アレルギー等で詳しい献立内容を確認したい場合は給食センター栄養教諭までご連絡ください。
室蘭市の学校給食センターホームページ(アドレス <http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html>)
献立表はメールでも配信しております。(アドレス http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html)
右のQRコードからでも登録ページへ進むことができます。



お雑煮のいろいろ



1月30日(金)はお雑煮が登場します!
「雑煮」とは、いろいろな材料を煮合わせる「煮雑(にませ)」からできている言葉です。
お供えた餅や野菜などからできた雑煮を食べることは、旧年の収穫や無事を感謝し、新年の豊作や家族の健康を祈るという意味がこめられています。
雑煮は各家庭や地域によって味や食材などさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどの具、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮があったり入れる具材は地域や家庭ごとに違いがあるようです。